

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СШ № 30
г. Липецка

С.А. Ковтонюк



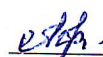
МЕНЮ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

двухразовое питание стоимостью 153 руб.
для обучающихся 1-4 классов из многодетных семей, из числа лиц с
ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов
2025 г.

Разработано:

Калькулятор

 Т.Н. Афанасьева

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 1
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	70	6.31	11.20	0.60	165.07
1.3	Бутерброд с сл.маслом и сыром	55	6.98	9.03	15.08	181.60
692	Кофейный напиток на молоке	200	1.57	1.64	23.03	145.34
Итого			14.86	21.87	38.71	492.01
	Обед					
	1,2 пол. Кукуруза консервированная	60	0.57	0.12	1.98	11.56
124	Щи из свежей капусты с сметаной и зеленью	250/10/1	5.00	4.50	17.90	107.00
487	Куры отварные	100	23.48	23.02	0.10	262.00
516	Макароны отварные	150	7.13	6.73	45.88	227.03
631	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.00	12.34	112.18
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.65	0.03	15.00	69.30
	Фрукты	100	0.60	0.60	14.70	70.50
Итого			38.59	35.00	107.90	859.57
Итого			53.45	56.87	146.61	1351.58

День:

II

Неделя:

первая

Возрастная категория:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
311	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	5.51	8.08	29.27	208.84
8	Бутерброд с сыром	50	6.98	6	15.52	142.00
686	Чай с лимоном	200/7	0.20	0.00	13.60	56.00
Итого			12.79	14.08	58.39	406.84
Обед						
43	1пол. Сал. из свеж. капусты	60/1	0.97	3.49	6.18	42.95
45	2пол. Салат из кваш. капусты	60	0.85	2.58	3.34	44.50
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	251	2.70	2.85	17.45	117.50
174	Жаркое по-домашнему	200	17.94	17.07	25.52	329.00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.75	0.50	25.00	115.00
631	Компот из вишни	200	0.16	0.00	12.34	112.18
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	2.10	2.94	19.40	125.00
Итого			27.47	29.43	109.23	886.13
Итого			40.26	43.51	167.62	1292.97

День
Неделя

III
первая

Возрастная категория

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
366	Запеканка из творога	75	62.95	10.33	23.71	247.76
	Сок фруктовый	200	0.80	0.80	19.60	84.00
Итого			63.75	11.13	43.31	331.76
Обед						
	1 Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.57	3.64	1.82	42.00
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и зеленью	276	9.60	18.90	20.10	202.18
198, 223	Птица тушенная в соусе	90	12.53	13.62	3.51	197.00
511	Рис отварной	150	5.77	2.96	45.07	230.21
634	Компот из смородины	200	0.16	0.00	12.34	112.18
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.85	0.30	15.00	69.30
	Фрукты	100	0.60	0.60	14.70	70.50
Итого			30.88	40.02	112.54	923.37
Итого			94.63	51.15	155.85	1255.13

День: IV
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
311	Каша пшенная с маслом сливочным	150/5	7.42	8.56	31.47	230.60
1.3	Бутерброд с сл.маслом и сыром	55	6.98	9.03	15.08	181.60
692	Кофейный напиток на молоке	200	1.40	2.00	22.40	116.00
Итого			15.80	19.59	68.95	528.20
	Обед					
	1 пол. Овощи свежие	60	0.35	0.03	1.45	18.00
	2 пол. Зеленый горошек	60	1.12	0.05	2.10	17.40
132	Рассольник "Ленинградский" с сметаной, зеленью	281	9.60	34.00	20.10	226.25
184	Котлета домашняя	90	11.5	18.03	10.26	240.00
516	Макароны отварные	150	7.13	6.73	45.88	227.03
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.65	0.30	15.00	69.30
686	Чай с лимоном	207	0.20	0.00	13.60	56.00
	Фрукты	100	0.60	0.60	14.70	70.50
Итого			32.15	59.74	123.09	924.48
Итого			47.95	79.33	192.04	1452.68

День: V

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/5	6.31	11.20	1.21	165.07
1.3	Бутерброд с сл.маслом и повидлом	55	6.98	9.03	15.08	181.60
686	Чай с лимоном	200/7	0.20	0.00	13.60	56.00
Итого			13.49	20.23	29.89	402.67
	Обед					
	1 пол. Икра свекольная	60	1.42	0.06	13.72	111.00
	2 пол. Кукуруза консервированная	60	0.57	0.12	1.98	11.56
139	Суп гороховый с зеленью	250/1	6.90	5.80	13.90	133.00
433	Мясо тушёное	100	15.80	14.07	1.66	210.00
508	Каша гречневая	150	13.56	10.98	62.76	270.00
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.65	0.30	15.00	69.30
	Фрукты	100	0.60	0.60	14.70	70.50
Итого			40.68	31.27	109.30	749.86
Итого			54.17	51.5	139.19	1152.53

Неделя:

VI

День:

второй

Возрастная категория

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	70	6.31	11.20	0.60	165.07
8	Бутерброд с сыром	60	6.08	6	15.52	142.00
686	Чай с лимоном	200/7	0.20	0.00	13.60	56.00
Итого			13.49	17.2	29.72	363.07
Обед						
	1 пол. Икра кабачковая	60	1.92	3.85	7.10	93.33
	2 пол. Кукуруза консервированная	60	0.57	0.12	1.98	11.56
124	Щи из свежей капусты с сметаной и зеленью	250/10/1	5.00	4.50	17.90	107.00
437	Гуляш из свинины	100	15.80	14.60	1.66	228.89
516	Макароны отварные	130	7.13	6.73	45.88	227.03
634	Компот из смородины	200	0.16	0.00	12.34	112.18
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.65	0.30	15.00	69.30
	Фрукты	100	0.60	0.60	14.70	70.50
Итого			32.83	30.70	116.56	919.79
Итого			46.32	47.90	146.28	1282.86

День

VII

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
311	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	5.61	8.08	29.27	208.84
1	Бутерброд с сл.маслом и повидлом	40	2.59	12.69	11.62	161.60
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00
Итого			8.40	8.08	54.89	426.44
Обед						
	1,2 пол. Овощи свежие	35/35	0.46	0.08	1.65	9.80
155/548	Суп с клецками и зеленью	312	2.74	4.07	14.25	230.00
174	Жаркое по-домашнему	200	17.94	17.07	25.52	329.00
686	Чай с лимоном	200/7	0.20	0.00	13.60	56.00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.85	0.03	15.00	69.30
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	2.10	2.94	19.40	125.00
Итого			24.63	24.11	87.77	809.30
Итого			33.03	32.19	142.66	1235.74

Неделя: VIII
 День: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
366	Запеканка из творога	75	62.95	10.33	23.71	247.76
	Сок фруктовый	200	0.80	0.80	19.60	84.00
Итого			63.75	11.13	43.31	331.76
	Обед					
42	1 пол.Салат из моркови с яблоками	60	0.64	0.10	5.11	23.40
30	2 пол.Салат картофельный	60	1.04	3.71	5.55	60.00
110	Борщ с сметаной и зеленью	261	12.30	12.30	13.10	213.00
499	Суфле из цыпленка	90	11.39	13.29	3.36	230.00
516	Макароны отварные	150	7.13	6.73	45.88	227.03
631	Компот из вишни	200	0.16	0.00	12.34	112.18
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.05	0.30	15.00	69.30
	Фрукты	100	0.60	0.60	14.70	70.50
Итого			34.91	37.03	115.04	1005.41
Итого			98.66	48.16	158.35	1337.17

День: IX

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
1	Завтрак					
311	Каша рисовая молочная	150	5.81	8.08	29.27	208.84
1.3	Бутерброд с сл.маслом и повидлом	55	6.98	9.03	15.08	181.60
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00
Итого			12.79	17.11	58.35	446.44
	Обед					
43	1 пол. Сал. из свеж. капусты	71	1.89	6.98	12.35	90.00
45	2пол. Салат из кваш. капусты	71	1.84	4.07	5.09	88.00
132	Рассольник "Ленинградский" с сметаной, зеленью	281	9.60	34.00	20.10	226.25
433	Мясо тушёное	100	15.80	14.07	1.66	210.00
508	Каша гречневая	150	13.56	10.98	62.76	270.00
686	Чай с лимоном	200/7	0.20	0.00	13.60	56.00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.65	0.30	15.00	69.30
Итого			44.38	59.35	113.12	831.55
Итого			57.17	76.46	171.47	1277.99

День: 11 X

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	70	6.31	11.20	0.60	165.07
1.3	Бутерброд с сл.маслом и сыром	65	6.98	9.03	15.08	181.60
686	Чай с лимоном	200/7	0.20	0.00	13.60	56.00
Итого			13.49	20.23	29.28	402.67
Обед						
	1,2 пол. Овощи свежие	60	0.25	0.04	1.52	18.00
139	Суп гороховый с зеленью	250/1	8.90	5.80	13.90	133.00
505	Кнели из кур	90	11.60	20.40	13.20	284.00
511	Рис отварной	150	5.77	2.96	45.07	230.21
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	56.00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.65	0.30	15.00	69.30
	Мучное изделие пром. произ.	30	2.95	2.70	34.75	175.00
Итого			31.32	32.20	137.44	965.51
Итого			44.81	52.43	166.72	1368.18